

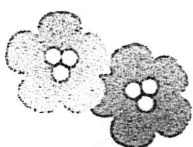
ファミヘル便り

2019年 初春号

すこやか

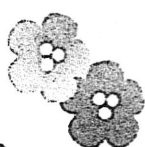
ファミリーヘルス推進員は健康サポートセンターと地域を結ぶパイプ役です。

編集「すこやか」広報部 江戸川区清新町健康サポートセンター内 (TEL) 3878-1221



健やかに新しい年を
迎えられたことと
お慶び申し上げます

「すこやか」は
今年も健康に関する
お役立ち情報や

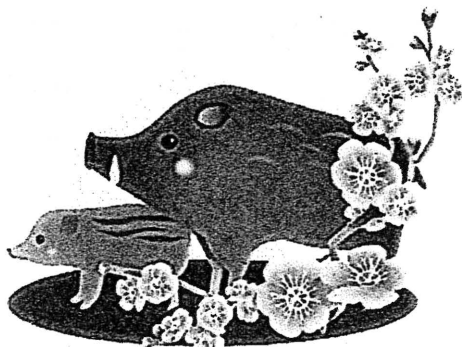


健康講座、イベントなど
の情報をお届けしたい
と思います

どうぞよろしく
お願い申し上げます

【おわび】

前号の「すこやか」に一部間違いがありました。
お詫び致します。



のばそう健康寿命 防ごう誤嚥性肺炎

ごえんせいはいえん

誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）って何？

お口の中にはさまざまな細菌がすんでいます。お口の中で繁殖した細菌がだ液や食べ物とともに気管や肺に入り込むと、抵抗力の弱い高齢者では肺炎になることが知られています。これを誤嚥性肺炎といいます。

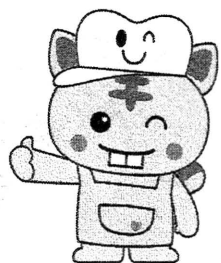
●誤嚥性肺炎は飲み込む反射、せきをする反射が低下すると起こりやすくなります。

●のどの衰えにより、寝ている間も誤嚥は起こる場合があります。お口の中が汚いままでいると知らないうちにお口の中で増殖した細菌が、だ液とともに気管に入り（誤嚥し）、肺炎をおこしてしまうことがあります。

予防しよう

- ★ お口を清潔に保つ
- ★ 日常生活を活発に過ごす
- ★ よく噛んで食べる
- ★ 調理を工夫する

⇒ 細かく刻む、飲み込みやすくするためとろみをつける



「お口の健康チェック」をしてみよう



- ☐ お茶や汁物でむせる
- ☐ のみ込みにくい
- ☐ 固いものが食べにくい
- ☐ お口が渴く
- ☐ お口の臭いが気になる

一つでもあてはまったら
かかりつけ歯科医に相談したり、
健口体操（けんこうたいそう）を
しましょう

「健口体操（けんこうたいそう）」

むせを予防し、お口の中もきれいになります。

だ液腺マッサージ



10回
耳の前あたりを
後ろから前へ
軽くマッサージ



5か所10回
アゴの骨の
すぐ内側を
親指で軽く押す



10回
アゴの尖端の
内側を
親指で軽く押す

健口体操はほかにもあります。詳しく知りたい方は
健康サポートセンターまでお問い合わせください。

フラワーウォーキング

Healthy Walking Event

主催：フラワーウォーキング実行委員会 協力：江戸川区ウォーキング協会・スポーツ推進委員会葛西地区部会

日時 平成 31 年 3 月 16 日(土) 9:15 出発式
March 16th Sat. 9:15am at Nijinohiroba-Park

集合場所

虹の広場 小雨決行

住所：西葛西7丁目2番

(西葛西駅南口 徒歩約5分)
江戸川区球場となり



参加費無料
申し込み不要

コース

[4 kmコース]

★スタート：虹の広場 ⇒ 清新緑道 ⇒ かもめ橋 ⇒ 臨海橋 ⇒

大観覧車(折り返し) ⇒ 清新緑道 ⇒ ゴール：ステージ前 (パトリアわき)

★4km walk to the ferris-wheel and back to the goal (stage behind Patria)

[7 kmコース]

★スタート：虹の広場 ⇒ 清新緑道 ⇒ かもめ橋 ⇒ 臨海橋 ⇒

葛西臨海公園 ⇒ 清新緑道 ⇒ ゴール：ステージ前 (パトリアわき)

★7km walk around the Rinkai-koen and back to the goal (stage behind Patria)

●皆様ふるって参加してね！

●お子様連れ也大歓迎！

●ダイヤと花の大観覧車を見に行こう！

●Let's walk together!